

广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材

中职生
礼仪素养与实训

中职生 礼仪素养与实训



ZHONGZHISHENG
LIYI SUYANG YU SHIXUN

黄煜欣 张慧 谭成芝 主编

黄煜欣
张慧
谭成芝
主编



总策划 _ 施东毅 梁琪 张贻松

项目统筹 _ 张贻松 闫丽

策划编辑 _ 梁燕鸿

责任编辑 _ 梁燕鸿 叶莹莹

责任校对 _ 邹玉兰

整体设计 _ 阳玮玮 俸萍利 [广大迅风艺术]

责任技编 _ 伍智辉

ISBN 978-7-5598-7066-7



9 787559 870667 >

定价：26.00元

广西师范大学出版社

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材

中职生 礼仪素养与实训

主 编 黄煜欣 张 慧 谭成芝
副主编 罗佳丽 韦翼峰 经本明 周轶群
编 者 陈 璨 汤 淇 蒙远婷 覃李升汶
潘兴翼 伍孙强 覃世琳 林 姿
易敏婷

 GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

中职生礼仪素养与实训 / 黄煜欣, 张慧, 谭成芝主编.
桂林: 广西师范大学出版社, 2025. 2. -- (广西壮族
自治区“十四五”职业教育规划教材). -- ISBN 978-7-
5598-7066-7

I. K891.26

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024UG4073 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路9号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 黄轩庄

全国新华书店经销

广西广大印务有限责任公司印刷

(桂林市临桂区秧塘工业园西城大道北侧广西师范大学出版社
集团有限公司创意产业园内 邮政编码: 541199)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 8.25 字数: 150 千

2025年2月第1版 2025年2月第1次印刷

定价: 26.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社发行部门联系调换。

前 言

文化自觉、文化自信,最终要实现文化自立、文化自强。只有文化真正强起来了,才能凝聚起实现中华民族伟大复兴的精神力量。正如习近平总书记在参加党的二十大广西代表团讨论时所指出的:“中国走上这条道路,跟中国文化密不可分。我们走的中国特色社会主义道路,它内在的基因密码就在这里,有中华优秀传统文化这个基因。所以我们现在就是要理直气壮、很自豪地去做这件事,去挖掘、去结合中华优秀传统文化,真正实现马克思主义中国化时代化。”

中国礼仪文化源远流长,知“礼”懂“礼”是中华民族的传统美德。礼仪作为在社会交往中共同遵守的行为准则和规范,是一个国家国民素养和精神文明的重要标志。普及学生礼仪教育,弘扬礼仪文化是新时代的呼唤。中等职业教育是职业教育的重要组成部分。在中等职业教育中,礼仪教育显得尤为重要。中职生礼仪素质养成有助于提升中职生整体素质水平,进而提升中职生就业质量,推动中等职业教育可持续发展。我们要在中华优秀传统文化中汲取营养,深入挖掘中华文化基因,提炼中华文化符号,不断增强文化凝聚力和向心力,让教育强国、科技强国、人才强国、文化强国建设步履更加矫健、底气更加雄浑。

中职生入学时大多十五六岁,在职校学习的时期正是学生世界观、人生观、价值观形成的最佳时期,是对中职生实施德育的黄金时期。文明礼仪作为德育的重要组成部分,与中职生每天的学习、生活息息相关,对提高中职生的思想道德水平、加强学校的内涵建设和文化建设、培养高素质的新时代技术技能人才具有十分重要的作用和深远的现实意义。随着社会的发展及企业对员工素质要求的提高,学校要进一步

加强学生的文明礼仪教育,提高礼仪教育教学水平。

本教材是首批“十四五”自治区职业教育规划教材。教材紧扣礼仪教育的核心“自尊和敬人”展开,将礼仪教育作为中华优秀传统文化教育的重要途径。中华优秀传统文化中的一些优秀的教育思想和理念,蕴含着博大精深的优秀文化基因和优秀的精神特质,对发展中职生的智力、情感和意志,完善人格培养大有裨益,对中职生个体的身心健康发展,全面提升文化素养亦有促进作用。礼仪教育在人才培养过程中,不仅重视中职生专业知识和技能方向的培养和教育,而且能促进中职学校德育工作的升华,使中职生具有理解、宽容、谦让、诚实的待人态度和庄重大方、热情友好、谈吐文明的行为,在礼仪学习的过程中塑造健康的心理与人格,最终为后续的职业生涯奠定良好的基础。

本教材由一线礼仪教师依托多年积淀的教学实践经验,遵循中职生职业能力发展的规律,从中职生认知角度出发编写而成。教材注重设置情境,巧用生活实际的情境,将中职生带入知识学习中;适量使用由中职生实操的图片代替生硬的文字,有利于中职生直观地理解知识点;在内容编排方面,侧重将知识与技能有机结合,降低理论知识难易梯度,将教学难点分散;设计典型的案例和配套的资源库及拓展练习,要求通过实践操练培养中职生对知识和技能的实际运用能力。教材整体版式设计有独创性和新颖性,符合中职生的年龄特点和学习习惯。

本教材编制颇具特色与创新,直观体现为:(1)首次加入礼仪教师团队原创的中职生礼仪操。每章除配图之外,还配套礼仪场景教学小视频等电子教学资源,直观教授展示礼仪相关知识,能有效地促进中职生形成规范的职业礼仪素养。(2)融入礼仪人文知识。中国礼仪文化历史悠久、博大精深,因此每章增设礼仪人文知识扩展窗口,让中职生在丰富知识的同时增强文化传承感及自豪感。(3)将礼仪素养培育与心理健康教育有机结合。礼仪是心理健康的必修课,礼仪教育能够让中职生懂得在社会交往中遵循礼仪、尊重他人,致力于将中职生塑造成为心理健康、人格健全的职业人。(4)注重中职生情商培养。教材融入了解自身情绪、表达沟通、待人接物、人际关系、共情等交际能力的理论知识与实训,助力中职生情商培养迈上新台阶。(5)融合思想政治教育。思想政治教育是中职生德育的重要组成部分,也是提高中职生思想道德修养和基本素质的主要途径之一。教材中增设思政教育扩展知识窗,加强符合社会主义核心价值观的理想信念教育,传播正确的价值导向。

目 录

绪言篇

第一章	中国古代礼仪	2
第二章	现代礼仪	5
第三章	学习礼仪的意义及原则	9

形象篇

第一章	仪容礼仪	12
第二章	服饰礼仪	18
第三章	仪态礼仪	24

语言篇

第一章	有声语言	40
第二章	无声语言	44
第三章	沟通礼仪	48

校园篇

第一章	学生礼仪的基本要求	56
第二章	师生、同学互敬礼仪	59



第三章	校园公共礼仪	64
-----	--------------	----

家庭篇

第一章	与家人相处的礼仪	72
第二章	家庭聚会礼仪	77
第三章	拜访与待客礼仪	81
第四章	邻里相处的礼仪	86

交往篇

第一章	会面礼仪	90
第二章	通信礼仪	99
第三章	用餐礼仪	106

职场篇

第一章	求职礼仪	110
第二章	实习礼仪	120



绪言篇



中国自古就是礼仪之邦,几千年来创造了灿烂的文化,形成了高尚的道德标准、完整的礼仪规范,被世人称为“文明古国”“礼仪之邦”。现在,随着社会的快速发展,礼仪已经渗透到社会生活的方方面面,我们日常交往、工作、生活等都离不开礼仪。本书所讲授的礼仪课程内容覆盖面广,包含个人仪容礼仪、家庭礼仪、校园礼仪等方面,希望同学们通过礼仪课程的学习,能领会并掌握基础的礼仪知识,提高自身修养,成为一个遵守礼仪、遵守社会规范的青少年,为自己的人生提供强大的助力。



第一章

中国古代礼仪

一、中国古代礼仪的起源

中国古代的“礼”和“仪”，实际上是两个不同的概念。“礼”是制度、规则，是一种社会意识观念。“仪”是“礼”的具体表现形式。“仪”是依据“礼”的规定和内容而形成的一套系统、完整的程序。“礼仪”的含义广泛，既表现为一般的行为规范，又涵盖法律制度。

礼仪起源于原始社会，在原始社会（约旧石器时代）中出现了早期礼仪的萌芽。当时的礼仪较为简单和虔诚，还不具有阶级性。内容包括：明确血缘关系的婚嫁礼仪，区别部族内部尊卑等级的礼制；为祭天敬神而确定的一些祭典仪式；在人们的相互交往中表示礼节和表示恭敬的一些动作规定；等等。

“礼”字古时候通“履”字，也就是鞋子的意思。穿上了鞋就可以更好地走路，但鞋大了不行，小了也不行，一定要合脚，因此“礼”也一定要适度。随着社会的不断进步，“礼”的含义从古至今不断延伸，不断发展。

二、中国古代礼仪的形成与发展

奴隶社会中，统治阶级为了巩固自己的地位，把原始的宗教礼仪发展成符合奴隶社会政治需要的礼制，“礼”被打上了阶级的烙印。在这个阶段，中国第一次形成了比较完整的国家礼仪与制度。如“五礼”就是一整套涉及社会生活各方面的礼仪规范和行为标准。古代的礼制典籍很多都撰修于这一时期，如先秦的《周礼》《仪礼》《礼记》就是我国最早的礼仪专著，即“礼学三著作”，又被称为“三礼”，标志着礼仪进入了较为系统、完备的阶段。在汉代以后 2000 多年的历史中，它们一直是国家制定礼仪制度的经典著作，被称为“礼经”。

春秋战国时期,出现了百家争鸣的局面,以孔子、孟子、荀子为代表的儒家对“礼”进行了研究,对礼仪的起源、本质和功能进行了详细的阐述。孔子非常注重礼仪,把“礼”看作治国、安邦、平定天下的基础。也是在这一时期,孔子提出“仁”的概念。他认为“不学礼,无以立”“质胜文则野,文胜质则史”“文质彬彬,然后君子”。他要求人们用“礼”来规范自己的行为,要做到“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”。倡导“仁者爱人”,强调人与人之间要有同情心,要相互关心、彼此尊重。孟子把“礼”解释为对尊长和宾客谦恭且有礼貌,即“恭敬之心,礼也”,并把“礼”看作人的善性的发端之一。荀子把“礼”作为人生哲学思想的核心,把“礼”看作做人的根本目的和最高理想,“礼者,人道之极也”。他认为“礼”既是目标、理想,又是行为过程。荀子认为:“人无礼则不生,事无礼则不成,国家无礼则不宁。”管仲认为“礼”关系到国家的生死存亡,把“礼”看作人生的指导思想和维持国家存在的第一支柱。

三、中国古代礼仪的内容及特点

礼仪随着人自身及其对自身与他者关系的理解的变化而变化,具有鲜明的时代特性和文化属性。在我国长达 2000 多年的封建社会里,礼仪初始于人类对天、神、先祖的崇拜和祭祀活动的需要,后成为人与人之间(指统治阶层对被统治阶层)借以标明等级身份来维护社会秩序的需要。比如中国古代的宗法等级制度,便有与之相适应的礼节仪式和道德规范,被称为“周礼”。纵观封建社会的礼仪,内容大致涉及国家政治的礼制和家庭伦理两类。这一时期的礼仪构成中华传统礼仪的主体。

中国古代礼仪的内容主要包括:宗教信仰仪式(原始社会的礼仪);典章制度;礼节仪式,常用的礼节仪式主要是五礼,即吉礼、嘉礼、宾礼、军礼、凶礼;道德规范。道德规范包括三纲五常和三从四德。三纲,即君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲;五常,即仁、义、礼、智、信;三从,即未嫁从(听从)父、既嫁从(辅助)夫、夫死从(抚养)子;四德,即妇德(品德)、妇言(辞令)、妇容(仪态)、妇功(女红)。

尽管在不同的朝代,礼仪文化具有不同的社会政治、经济、文化特征,但却有一个共同点,就是一直为统治阶级所利用,礼仪是维护封建社会等级秩序的工具。在中国古代,礼仪的重要特点是尊君抑臣、尊夫抑妇、尊父抑子、尊神抑人。具体来说,中国古代礼仪的特点主要有:涉及内容广泛,原始礼仪以崇拜为主;强调尊君,将人划分为不同的尊卑等级;强调男权思想,歧视妇女;压制民主,扼杀个性,实行强权统治。

习近平在纪念孔子诞辰 2565 周年国际学术研讨会暨国际儒学联合会第五届会员大会开幕会上的讲话中提到:传统文化在其形成和发展过程中,不可避免会受到当

时人们的认识水平、时代条件、社会制度的局限性的制约和影响,因而也不可避免会存在陈旧过时或已成为糟粕性的东西。这就要求人们在学习、研究、应用传统文化时坚持古为今用、推陈出新,结合新的实践和时代要求进行正确取舍,而不能一股脑儿都拿到今天来照套照用。要坚持古为今用、以古鉴今,坚持有鉴别的对待、有扬弃的继承,而不能搞厚古薄今、以古非今,努力实现传统文化的创造性转化、创新性发展,使之与现实文化相融相通,共同服务以文化人的时代任务。



人文之路

千里送鹅毛

“千里送鹅毛”的故事发生在唐朝。当时,云南一个少数民族部落的首领为表示对大唐王朝的拥戴,派特使缅伯高向唐太宗进贡天鹅。路过沔阳河时,好心的缅伯高把天鹅从笼子里放出来,想给它洗个澡。不料,天鹅展翅飞向高空,缅伯高赶忙伸手去捉,但只扯得几根鹅毛。缅伯高急得捶胸顿足,号啕大哭。随从们劝他说:“天鹅已经飞走了,您哭也没有用,还是想想补救的方法吧。”缅伯高一想,也只能如此了。

到了长安,缅伯高拜见唐太宗,并献上礼物。唐太宗看到是一个精致的绸缎小包,便令人打开,一看是几根鹅毛和一首小诗。诗曰:

天鹅贡唐朝,山高路途遥。

沔阳河失宝,倒地哭号啕。

上复圣天子,可饶缅伯高。

礼轻情意重,千里送鹅毛。

唐太宗感到莫名其妙,缅伯高随即讲出事情原委。唐太宗连声说:“难能可贵!难能可贵!千里送鹅毛,礼轻情意重!”

这个故事体现了送礼之人可贵的诚信美德。今天,人们用“千里送鹅毛”比喻送出的礼物虽然单薄,但情意却异常浓厚。

⇨想一想:

为什么缅伯高不小心弄丢了进贡给皇上的礼物,但是最后没有受到惩罚呢?

第二章

现代礼仪

一、现代礼仪的发展

辛亥革命以后,受西方资产阶级“自由、平等、博爱”等思想的影响,中国的传统礼仪制度受到强烈冲击。新文化运动后,人们对腐朽、落后的礼仪进行了去粗取精,符合时代要求的礼仪被继承、完善、流传,那些繁文缛节、不合时宜的礼仪逐渐被淘汰,这一时期的礼仪同时吸收了国际上通用的一些礼仪形式。

新中国成立后,确立了以平等相处、友好往来、相互帮助、团结友爱为主要原则的具有中国特色的新型社会关系和人际关系。改革开放以来,随着我国与世界的交往逐渐频繁,国际上一些优秀的礼仪、礼节陆续传入我国,与我国的传统礼仪一起融入社会生活,构成了社会主义礼仪的基本框架。许多礼仪从内容到形式都在不断变革,现代礼仪的发展进入了全新的发展时期。各行各业的礼仪规范纷纷出台。

人们学习礼仪知识的热情空前高涨。今后,随着社会的进步、科技的发展和国际交往的增多,礼仪必将得到不断的完善和发展。

习近平在《高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗》的讲话中提到:坚持和发展马克思主义,必须同中华优秀传统文化相结合。只有根植本国、本民族历史文化沃土,马克思主义真理之树才能根深叶茂。中华优秀传统文化源远流长、博大精深,是中华文明的智慧结晶,其中蕴含的天下为公、民为邦本、为政以德、革故鼎新、任人唯贤、天人合一、自强不息、厚德载物、讲信修睦、亲仁善邻等,是中国人民在长期生产生活中积累的宇宙观、天下观、社会观、道德观的重要体现,同科学社会主义价值观主张具有高度契合性。我们必须坚定历史自信、文化自

信,坚持古为今用,推陈出新,把马克思主义思想精髓同中华优秀传统文化精华贯通起来、同人民群众日用而不觉的共同价值观念融通起来,不断赋予科学理论鲜明的中国特色,不断夯实马克思主义中国化时代化的历史基础和群众基础,让马克思主义在中国牢牢扎根。

二、现代礼仪的概念及意义

在现代,礼仪是对礼节、礼貌、仪态和仪式的统称,即人们在社会交往活动中,为了相互尊重,在仪容、仪表、仪态、仪式、言谈举止等方面约定俗成的、共同认可的行为规范。

礼仪是为保证人类社会能正常运转而要求人们共同遵守的最基本的道德规范,其在人类长期生活和交往中逐渐形成,并且流传下来。对于个人来说,礼仪是思想道德、文化修养、交往能力的外在表现;对于社会来说,礼仪是一个社会文明程度、道德风气的反映。

三、中国现代礼仪的特征

(一) 传承性

礼仪是一个国家、民族传统文化的组成部分。在我国,现代礼仪是以中华优秀传统文化为主要核心,并不断吸收其他国家民族的优秀文化,在长期的社会生活实践中逐渐发展和完善起来的。因此,它具有深刻的传承性。

(二) 共同性

礼仪是在人类生活的基础上形成的,是在同一个社会中全体成员的行为规范。礼仪随着社会生活、生产、生存环境的变化而不断变化,逐渐成为社会成员共同遵守的行为准则。礼仪的内容多数以约定俗成的民俗习惯、特定的文化为主要依据,集中地反映人们的文化心理和生活习惯,从而带有明显的共同性特点。

(三) 差异性

礼仪作为一种约定俗成的行为规范,受到时间、地点和对象的限制,同样一种礼仪会因时间、地点或对象的变化而有所不同,这就是礼仪差异性的特点。首先,礼仪的差异性表现为民族的差异性,不同民族的礼仪各具特色,凝聚了本民族的文化,人

们严格遵循。例如见面礼,不同的民族有着不同的表现形式。其次,礼仪的差异性表现为个体的差异性,不同的人由于个性、心理等因素的不同,在使用同样的礼仪时会表现出不同的形式和特点。比如出席招待会,男士和女士有着不同的表现风格。最后,礼仪的差异性表现为礼仪的时代变异性,它随着社会的进步而不断发展。礼仪体现时代要求和时代精神,因而会随着时代发展而产生差异。

(四) 自律性

礼仪对人们的行为有广泛的约束力,但这种约束力并不是强制性的。礼仪主要依靠人们自觉规范、约束自己的行为来实现,这就是礼仪的自律性。礼仪的自律性并不代表礼仪是可以随意冒犯的。不注意礼节、礼貌的人在社会生活中会碰壁,会感到孤独、尴尬、失意;而注重礼仪的人,往往会一帆风顺,受人尊重。

(五) 平等性

现代社会不论是个人之间、集体之间还是国家之间,都应当一律平等。违背了平等、尊重的原则,也就违背了现代礼仪的基本准则。虽然礼仪对不同身份、不同地位的人在礼宾待遇方面作了不同的规定,但是这种规定并不意味着尊卑贵贱,而是服从现代礼仪社会控制体系和正常交往秩序的体现,是工作需要和礼仪需要相互融合统一的结果,人与人之间的平等关系并没有改变。

四、国际礼仪通则

第一,遵守基本共同生活准则。

第二,信守时约。

第三,相互谅解,求同存异。

第四,入乡随俗。

第五,女士优先。

第六,以右为尊。



2014年,江苏省以“八礼四仪”为主要内容,在广大未成年人中组织开展文明礼仪教育,引导未成年人从小“学礼仪、知礼仪、行礼仪”。“八礼四仪”教育成为推动社会主义核心价值观教育落实的有力帮手,弘扬中华优秀传统文化,加强未成年人思想道德建设,得到了社会各界的广泛认可。下面就让我们来看一看“八礼四仪”的内容吧。



图 1-2-1 “八礼四仪”

第三章

学习礼仪的意义及原则

青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量,国家的希望在青年,民族的未来在青年。正是青春信仰让我们的精神天空更为辽阔,正是青春追求让我们的时代画卷更为绚烂,正是青春志向让我们的奋斗坐标更为高远。礼仪素养,必须从担当民族复兴大任的时代新人开始培养,让礼仪在广大青年学生心中牢牢扎根,从而推动青年学生自觉培养爱国之情、砥砺强国之志、实践报国之行。

一、学习礼仪的意义

学习礼仪有助于提升个人素质,内强素质,外塑形象。古人云:“穷则独善其身,达则兼济天下。”古人还提出“修身,齐家,治国,平天下”,把“修身”放在首位,强调自身修养的重要性。学习礼仪有助于美化个人形象,体现自身的价值,促进社会交往,改善人际关系,净化社会风气,推进社会主义精神文明建设。

二、礼仪的基本原则

(一) 宽容的原则

运用礼仪时,既要严于律己,又要宽以待人,不可求全责备、得理不饶人。

(二) 敬人的原则

在双方交往中,要常存敬人之心,处处不可失敬于人,不可伤害他人的尊严,更不能侮辱对方的人格。

（三）自律的原则

古人云：“己所不欲，勿施于人。”礼仪最重要的原则就是自我对照反省、自我约束控制。

（四）遵守的原则

要遵守公德、遵时守信、真诚友善、谦虚随和，自觉遵守礼仪，规范自己的言行。

（五）适度的原则

在应用礼仪规范时，要注意把握分寸，恰如其分，适中得体，否则就是过犹不及。

（六）真诚的原则

在运用礼仪时，务必诚信无欺，言行一致，表里如一。

（七）从俗的原则

要谦虚谨慎，学会入乡随俗，切不可自以为是，更不能指责、挑剔他人。

（八）平等的原则

在交往过程中，避免表现出骄狂、自以为是的态度。应该以平等和谦和的态度对待他人，既要做到彬彬有礼，又不能低三下四，既要热情大方，又不能阿谀谄媚。



青春之旅

作为中职生，学习礼仪对我们有哪些帮助？

1. 礼仪是我们中华民族的传统，从小学习礼仪，有助于弘扬礼仪文化，弘扬中华文化。
2. 礼仪是我们人际交往的基础，良好的礼仪素养有助于我们在校园生活及社会生活中妥善处理各种人际关系。
3. 礼仪是我们职业发展的根基，学生时代学好礼仪，能为将来的职场工作打好基础。
4. 良好的礼节、礼貌，可以培养个人的独立性、自信心，能为自己带来更多的信任和机会。
5. 学习礼仪符合时代发展的要求。

形象篇



个人形象是中职生精神面貌的外在表现,它能展示出中职生的道德修养、文化水平、审美情趣、文明程度。良好的个人形象是尊重对方、讲究礼貌、互相理解的具体表现。中职生个人形象既是个人发展的需求,更是社会发展对中职生的要求。通过形象礼仪的学习,中职生要培养认识美、理解美、欣赏美、创造美的能力。



第一章

仪容礼仪

在现代社会中,仪容反映一个人的精神面貌、文化水准、生活情趣和审美意识。良好的容貌可以使人看上去精神焕发、神采飞扬。仪容美的含义包括自然美、修饰美和内在美,仪容修饰美的要求是美观、整洁、卫生、得体。仪容美基本的要素是貌美、发美和肌肤美。

对于个人形象与气质的要求日益增强的同时,中职生更应注重创造自身的内在美,提升道德品质与人文素养,从而造就有丰富个性、完美人格、全面发展的优秀中职生。同时,作为礼仪之邦的公民,个人形象与国家发展之间的关系密不可分,每个人都有责任通过提升个人形象促进国家形象的建设与完善,以优秀的形象充分体现泱泱大国的民族自信与文化自信。



人文之路

“仪容”一词出自《东观汉记·明帝纪》的“臣望颜色仪容,类似先帝”,是指人的容貌,由面容、发式以及身体所有未被服饰遮盖的肌肤所构成。魏晋时期,随着人物品评活动的广泛兴起,讲究仪容是士大夫为得到较高评价的重要手段之一。当时关于品评名士仪表美的名堂不一而足,《世说新语》还专门有《容止》一篇与德行、谚语、政事、文学并列。“容止”即容貌、举止,与孔门四科并驾齐驱,可见古时人们对仪容的重视和追求。

一、面容修饰

在人际交往中,面部是首先展现在别人面前的部位,良好的面容是我们良好仪容的重要组成部分。

（一）洁净卫生

为了保持面容干净,大家要坚持做到勤洗脸,洗脸时应注意清洗耳朵和脖子。男士还应每天坚持剃须净面。具体要做到以下五点。

1. 颈部

保持清洁,注意护理。

2. 眼部

保持干净,无分泌物;注意修饰时避人;要注意休息,使目光清澈有神;不要戴夸张怪异的眼镜,室内不戴墨镜。

3. 耳部

定期清理和修剪耳毛;佩戴的耳饰要与场合、自身相协调。

4. 鼻部

不要让异物堵塞鼻孔,清理异物要注意避人;鼻毛不外露。

5. 口腔和唇部

口腔保持无异味,不吃带有强烈异味的食物,若吃了带刺激性异味的食物,应及时用刷牙、吃口香糖或者喷口气清新剂等方式进行口腔清洁,去除异味;嘴唇健康有光泽;不当众剔牙;忌与人说话时嚼口香糖。

面部干净清爽的公认标准是:无灰尘,无泥垢,无汗渍,无分泌物,无其他一切被视为不洁的杂物。

（二）皮肤护理

了解自己的皮肤属于哪一种类型:干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、中性皮肤、敏感性皮肤。

皮肤护理适当,能保持肌肤健康状态,让人容光焕发。要做好皮肤护理,需要做到以下两点:

1. 面部护理适当

用正确的洁面方法洗脸,用适合自己的护肤品涂于面部,保持肌肤水油平衡,充分保湿。

2. 促进新陈代谢,加强血液循环,提倡积极美容

- (1) 在日常生活中,适当参加户外运动。
- (2) 保持良好的心境和充足的睡眠。
- (3) 养成合理的饮食习惯。
- (4) 坚持科学的面部护理和按摩。

（三）中职生端庄整洁的面容之美

清洁是面容礼仪的基本要求,是仪容美的关键。要做到仪容端庄、美好、整洁。女生切忌涂脂抹粉、浓妆艳抹。因为少女的肌肤丰润,富有弹性和光泽,本身就具有自然美,化妆反而会给人矫揉造作之感。在校学生除参加礼仪活动或文艺演出之外,一般不应化妆。

总之,我们要用良好的仪容给自己的形象加分,坚持早晚洗脸,保持皮肤光滑、干净,注意面部清洁、护理与适当的修饰,使自己容光焕发,显现活力。

二、头发修饰

头发是仪容清洁修护的重要部位,在与交际对象打交道时,蓬头垢面是极其失礼的。干净的头发、美观的发型可以为自己的容貌增光添彩,也会提升自身受尊重和受欢迎的程度。

（一）头发干净整齐

要保持头发干净,需要对头发进行适当的清洗。洗发可以去除头发上的灰尘和头皮的分泌物,有助于头发的健康和美观。短发建议每天洗一次,长发建议每两天到三天洗一次。同时,坚持勤梳理,保持头发清爽、卫生、整齐的状态。

（二）发型得体适当

发型是人体美的一部分,是自然美与修饰美的结合,要根据自身条件,根据自己的脸形、体形、肤色等因素选择发型。如圆脸型适合垂直向下的发型或盘发,身材矮小者不宜留披肩长发。此外,还要根据不同身份、工作性质和周围环境选择发型。经过修饰后的发型应以庄重、简约、典雅、大方为主要风格。

男士发型要求:发型干练整洁,无汗味,无头屑。头发不可太短或过长,一般20天到一个月就修剪一次,做到前不遮额头,侧不盖耳朵,后不盖衣领。在修饰发型时,注意不用过多的定型产品。(图2-1-1、图2-1-2)



图 2-1-1 男士发型正面



图 2-1-2 男士发型侧面

女士发型要求:发型简约大方,整洁,无汗味,无污垢。正式场合做到前不遮眉,侧发不过耳,过肩长发束起来,无明显碎发。(图 2-1-3、图 2-1-4)



图 2-1-3 女士发型正面



图 2-1-4 女士发型背面

(三) 中职生干净清爽的发型之美

中职生的发型要活泼大方,干净有型,以展示年轻人朝气与活力并存的精神面貌。学生应该按照学校的规定留标准的学生发型,不染发、不烫发或不修剪过于前卫另类的发型。如果男生留长发、留胡须,那么会显得与学生身份不协调,或许还会给人一种不务正业的印象。女生不适合烫发或披肩散发,因为这种发型显得老气和成人化,与校服穿搭不协调。

三、其他仪容修饰细节

得体的仪容修饰是一项基本礼仪。忽略任何一个小细节,都可能会使自己的“形象大厦”功亏一篑。重视细节的精致和精彩,你的个人形象会更加完美。

(一) 手部

保持干净整洁,不留长指甲,不涂指甲油;腋毛不要外露;在任何公众场合都不宜剪指甲,也不能摆弄手指。

(二) 腿部

注意清洁、掩饰。

(三) 身体清洁

应做到勤洗澡,勤换衣,身上不留异味。

(四) 恰到好处的修饰

化妆除注意恰当的修饰外,还需注意化妆的禁忌,即要做到不当众化妆,不残妆示人,不妆面离奇,不糊涂乱抹,不评论他人化妆,不乱用他人化妆品。

化妆是一项艺术性、技巧性很强的系统工程,是有意识、有步骤地为自己美容。

有人曾经说：“化妆是一味使人放弃自卑、与憔悴无缘的良药。它可以让人们表现得更加自爱,更加光彩夺目。”

[看一看,练一练]

同学们,要想直观学习仪容礼仪,请扫以下二维码观看。



仪容礼仪

实训项目一 面容整改

一、实训内容

请对照面容修饰标准对自己的面容进行评价,并作出合理的面容修饰整改。

二、实训步骤

- 1.请认真学习并熟知面容修饰标准。
- 2.对照面容修饰标准,根据自身面容情况展开评价。
- 3.对不符合面容修饰标准的部分进行积极整改,成为更好的自己。

三、实训评价

评价	面容修饰整改
自我评价	
同学评价	
教师评价	

备注:评价等级为优、良、合格、不合格。
优:准备充分,实训认真,效果很好。
良:准备比较充分,实训认真,效果较好。
合格:准备不足,实训较认真,效果一般。
不合格:没有按要求准备,实训效果不好。